



امام کاظم (علیه السلام): کمک تو به ناتوان، از بهترین صدقه‌هاست. (تحفالعقول، ص ۴۱۴)



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۱/۰۹/۱۹ تا ۱۴۰۱/۰۹/۲۳	۱۴۰۱/۰۹/۳۰ تا ۱۴۰۱/۰۹/۲۴
شنبه	صبحانه ۱	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری	عسل یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	مربا یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری
	ناهار ۱	سبزی پلو با تن ماهی، خرما (۲ عدد)، لیمو، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ جو، شوری، نان تنوری (۱/۳)	روتی مرغ، سوپ جو، خیارشور، نان تنوری
	شام ۲	خوراک کشک و بادمجان، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان تنوری	عدس پلو با کشمش، سوپ جو، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۳)
یکشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر ۳۰ گرمی، چای، نان بربری	لوبیا گرم، پنیر (۳۰ گرمی)، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری	مربا یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، سالاد فصل، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش ناز خاتون، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	خوراک شنبل مرغ، آش رشته، خلال سیب زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری	رولت گوشت، سوپ رشته، سبزی یک نفره، نان بربری
	شام ۲	لوبیا پلو با گوشت، آش رشته، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۳)	استامبولی پلو با گوشت، سوپ رشته، ماست یک نفره، نان بربری
دوشنبه	صبحانه ۱	تخم مرغ آب پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، شیر، چای، نبات نی دار، نان بربری	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، شیر، چای، نبات نی دار، نان بربری
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	آبگوشت، ترشی، نان بربری	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری
	شام ۲	بورانی سیب زمینی، سوپ رشته، خیارشور، گوجه فرنگی، نان بربری	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ جو، شوری، نان تنوری (۱/۳)
سه شنبه	صبحانه ۱	املت، خیارشور، چای، نان بربری	شیر برنج، عسل یک نفره، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	عسل یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش کرفس، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، سوپ رشته، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۳)	آبگوشت، ترشی، نان بربری
	شام ۲	اشکنه کشک، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان تنوری	سالاد الویه آماده، آش رشته، نان بربری
چهارشنبه	صبحانه ۱	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری	نیمرو، گوجه فرنگی، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، شیر، چای، نبات نی دار، نان بربری	مربا یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)	سبزی پلو با تن ماهی، خرما (۲ عدد)، لیمو، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	خوراک بادمجان، سبزی یک نفره، نان تنوری	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	کوفته تبریزی، سوپ جو، خیارشور، نان بربری	خوراک شنبل مرغ، سوپ جو، سس کچاپ یک نفره، لیمو، انار، نارنگی، نان تنوری
	شام ۲	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان بربری	اشکنه کشک، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)، لیمو، انار، نارنگی، نان تنوری